

چطور از تنبلی و سستی دست بکشیم؟ شاید این سوال و مشکل خیلی از ما باشد چون هم تجربه زندگی به ما یاد داده و هم همیشه به ما گفتند که تنبلی بزرگترین دشمن ماست و نمی‌گذارد یک زندگی خوب داشته باشیم.

محققان در این راستا می‌گویند یک تنبلی و سستی خاص درون افراد هست که آن‌ها را تشویق و تحریک به انجام کارهایشان می‌کند تا بتوانند زندگی بهتری داشته باشند.

وقتی این تنبلی درونی را درک کنید، زندگی برایتان کم‌تنش‌تر می‌شود.

در نتیجه آرامش ما بیشتر و زندگی‌مان آرام‌تر خواهد شد.

به این طریق می‌توانیم خودمان را بهتر درک کنیم و همچنین عوامل منفی دنیای ما را نابود نمی‌کنند.

### سؤال اینجاست: آیا تنبلی و سستی هیچ فایده‌ای هم دارد؟

البته که دارد. همیشه والدین، معلم‌های مدرسه، دوستان و همکلاسی‌هایمان به ما گفتند که چقدر تنبلی بد است و هزار دلیل هم برایش آورده‌اند و از ما خواستند تنبلی و سستی نکنیم.

اما اگر تنبلی در حقیقت فقط یک سوءتفاهم در درک طبیعت سلامت ما باشد چه؟

اگر بتوانیم تنبلی را تحت کنترل بگیریم و از آن یک رفتار درست بسازیم چه؟

ما هیچوقت به یک درخت نمی‌گوییم تنبل است چون دیر رشد می‌کند.

هیچوقت برای پرندمان که حوصله ندارد آواز بخواند ویدئوهای انگیزشی پخش نمی‌کنیم.

من از شما می‌خواهم این مقاله را تا انتها بخوانید شاید نظراتان درباره تنبلی تغییر کند.

در واقع این مقاله شما را به چالش خواهد کشید و متوجه می‌شوید که تنبلی طبیعی است.

### چطور از تنبلی و سستی دست بکشیم؟

دقت کرده‌اید تنبلی فقط وقتی بار منفی به خود می‌گیرد که درباره میزان عملکردمان صحبت می‌کنیم؟

وقتی با دقت بیشتر به قضیه نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که هر جای طبیعت یک تنبلی و اهمال کاری وجود دارد.

[کریستوفر الکساندر](#) به عنوان یک نویسنده، معمار و فرضیه‌ساز در کتابش به نام "سرشتِ نظم (The nature of order)"

می‌گوید:

"سیستم‌های متعددی با کاهش انرژی خود، رشد قابل توجهی می‌کنند"

چنین اهمال کاری را، عمیق و درونی می‌نامیم که یک راه طبیعی برای تغییر، سازگاری و برقراری تعادل است. تنبلی درونی به محدودیت‌ها، مرزها و نکات اصلی که وجود دارد احترام می‌گذارد و در عین حال در ورای تمام اینها قدرتی می‌سازد که به طور مکرر موجب تغییرات پیچیده می‌شود. تنبلی درونی باعث می‌شود با یک روند و آهنگ بخصوصی و بوسیله‌ی انگیزه‌ی غریزی تغییر و رشد کنیم.

## تنبلی اعصاب

بنظر من آنچه واقعاً آزارمان می‌دهد تنبلی اعصاب است:

یعنی تمایلی به انجام کارهایمان نداریم، مشتاق نیستیم و تلاشی نمی‌کنیم و این بخاطر آشفتگی روان ماست. درست مثل زمانی که می‌خواهیم ساختارها را تخریب کنیم.

در این صورت بین دوراهی ایجاد عادت‌ها و رفتارهای جدید و افکار، عادت‌ها و رفتارهایی که از قدیم در ذهنمان بوده دست و پا می‌زنیم.

همه ما از این بایدهای قدیمی مطلعیم، حالا می‌خواهد در فرهنگ‌های گذشتگان ما باشد یا از والدین و یا در مدرسه آنها را یاد گرفته باشیم.

تا جایی که خواسته‌هایی از قبیل عملکرد بیشتر، خوش اندامی، باظرفیت و با اعتماد به نفس شدن، مطالعه‌ی بیشتر، درآمد بیشتر و صحبت بیشتر در جمع، حقیقت‌های تلخی می‌شوند که حس می‌کنیم هیچوقت نمی‌توانیم انجامشان دهیم.

این‌ها اکثراً انگیزه‌ها و استانداردهای غلط هستند که در زندگی سراغ ما می‌آیند. سپس یک برچسب منفی نگری هم به آن‌ها می‌زنیم و خودمان را قضاوت می‌کنیم.

همین کارهاست که موجب مشکلات اعصاب می‌شود:

ما بدون توجه به حقیقت ساختار درونی و غریزی خود که موجب رشد فردی می‌شوند، بایدهای بیهوده را دنبال می‌کنیم. سپس نمی‌توانیم انجامشان دهیم و کم کم حس بدی به خود پیدایمی‌کنیم.

اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم و کاهش عزت نفس در ما باعث می‌شود در بایدهای بعدی هم موفق نشویم. و این چرخه همینطور تکرار می‌شود.

چرخه‌ی تنبلی اعصاب ادامه دارد و ما را به بدترین وضع می‌رساند طوری که از درون خودخوری می‌کنیم و آسیب می‌بینیم. بنابراین وقتی حوصله نداریم یا کم کاری می‌کنیم، داریم به سمت اهمال کاری می‌رویم و یا انجام کارها را به تأخیر می‌اندازیم.

تمام این‌ها نه تنها ما را به هدف نمی‌رساند بلکه همیشه همان جایی که هستیم باقی می‌مانیم. تا حالا شده بعد از مدتی فیلم دیدن، غذا خوردن و تفریح کردن، حس کنید خسته شده‌اید و دیگر حوصله کاری را ندارید؟

## تناقض تنبلی

حتی فکر زیاد به اینکه چطور تنبل نباشیم هم می‌تواند ما را تنبل تر کند. از آنجایی که هنوز به آن "بایدها" نگاه می‌کنیم، انگیزه کاهش پیدا می‌کند و اراده خسته می‌شود. تا جایی که انجام کارها برایمان سخت و سخت‌تر خواهد شد. نباید خیلی هم به تنبلی اعصاب بها دهید و وارد محدوده اش شوید. من می‌گویم برای اینکه تنبلی نکنیم، باید بپذیریم که "گاهی هم باید تنبل بود!"

بنظر من باید به ساختار کنونی زندگی خود و شرایطی که در آن هستیم احترام بگذاریم. بهتر است "بایدها" را انقدر مهم جلوه ندهیم، آن‌ها را آنقدر ارجح ندانیم چون در این صورت به تدریج می‌بینیم که کوهی از بایدها و کارها روی سرمان ریخته و ما در مرکز آن در حال دست و پا زدن هستیم. وقتی می‌پذیریم که همه ما گاهی هم باید تنبل باشیم و اهمال کاری کنیم،

دیگر عذاب وجدان نخواهیم داشت و از اینکه کمی تنبلی کردیم شرمسار نمی‌شویم و خودخوری نمی‌کنیم. وقتی تنبلی درونی را می‌پذیریم و قبول می‌کنیم که اهمال کاری در بعضی مواقع اشکالی ندارد، می‌توانیم آهنگ زندگی خود را تنظیم کنیم طوری که به میزان متناسبی در آن رشد و پیشرفت هم وجود داشته باشد. پس بیایید عملاً با تنبلی درون خود آشنا شویم.

## تنبلی درون خود را بپذیریم تا بفهمیم چطور از تنبلی دست بکشیم؟

### • گام اول: از چه تمرکز می‌گیرید؟

مرکز تمرکز، همان پایه اساس تمام فعالیت‌هایی است که باید به آنها عادت کنید و انجامشان دهید. آن‌ها اساس آرامش و احساس راحتی شما هستند. شما می‌توانید از یک مکان، شخص، فعالیت یا ترکیبی از تمام این‌ها تمرکز بگیرید. من واقعا از چه تمرکز می‌گیرم؟

هیچکس بجز خودتان نمی‌تواند پاسخ این سول را بدهد. زیبایی تنبلی درون هم دقیقاً همینجاست. اگر فکر می‌کنید هیچ مرکز تمرکزی ندارید، پیشنهاد می‌کنم از چیزهای کوچک شروع کنید.

مرکز تمرکز همان جایست که به شما نشان می‌دهد از اعماق وجودتان چه چیزی را بیشتر از همه دوست دارید: ریشه‌گرایی شما را نشانتان می‌دهد.

شاید بهتر باشد به کارهایی که در بچگی به آنها علاقه داشتید هم فکر کنید. این خودش یک سرخ است و حداقل انگیزه را به شما می‌دهد. آیا از خواندن رمان لذت می‌برید؟ چه جور رمانی شما را تکان می‌دهد و تحت تأثیر قرار می‌گیرید؟ رقص چطور؟ چه جنبه‌ای از رقص شما را به وجد می‌آورد؟

در انجام چه کاری از همه بیشتر احساس راحتی می‌کنید؟ مثلاً من شخصاً وقتی در طبیعت قدم می‌زنم خیلی احساس آرامش می‌کنم. بین درختان راه رفتن یک حس خاصی دارد. وقتی به صدای پرندگان گوش می‌دهم و باد لا به لای برگ درختان می‌وزد و آنها را تکان می‌دهد.

مراقب منبع تمرکزهای غلط و اشتباهی باشید. فعالیت‌ها و مکان‌هایی هستند که احساس خاصی را به شما منتقل می‌کنند. این احساس، عمق تمرکز شما نیست بلکه تازه سطح ابتدایی است. پس باید با دقت و صحت از خود سؤال کنید: "چه چیزی واقعاً و از اعماق قلب برایم آرامش بخش است؟"

#### • یک روتین همیشگی اطراف آن منبع تمرکز ایجاد کنید

حالا می‌توانید کارهای روتین خود را بر مبنای آن مرکز تمرکز بسازید. اطرافش را پر کنید. مثلاً بیاوید درباره مرکز تمرکز پهلوان‌ها صحبت کنیم. آرنولد شوارتزنگر به وضوح در رسانه‌ها اعلام کرده که فقط به 6 ساعت خواب در روز نیاز دارد حتی بعنوان کسی که بدنسازی کار می‌کند. از طرفی بازیکن تنیس، راجر فدرر را داریم که می‌گوید:

من به 12 ساعت خواب نیاز ندارم. اصلاً بنظرم بی‌معناست. البته ما نمی‌دانیم چنین برنامه‌هایی برای شما عملی می‌شود یا خیر. هرکس می‌تواند روتین‌های خودش را داشته باشد و برنامه ریزی کند.

#### • از منبع تمرکز شروع کنید:

یک کار همیشگی که می‌خواهید همراه شما با منبع شما باشد را مشخص نمایید. برای من این کار خیلی ساده است. مثلاً ورزش، مطالعه و... چون این کارها با منبع تمرکز من خیلی همخوانی دارند: یک جورهایی به آنها عادت کردم. اما به محض اینکه می‌خواهم 15 دقیقه زبان چینی بخوانم هرطور شده می‌خواهم از زیر کار در بروم، فرار کنم و احساس می‌کنم یک نفر تمام انرژی‌ام را گرفته است. کمی که گذشت دیدم فقط می‌خواهم زبان چینی یاد بگیرم چون دیده بودم دوستانم هر یک دارند یک زبان خارجی می‌خوانند. من هم حس کرده بودم نباید عقب بمانم. این یک باید بیهوده است که گریبانم را گرفته بود.

#### • از کارهای کوچک شروع کنید:

کارهای روزمره از عادت‌هایمان شکل گرفته‌اند و عادت‌ها هم از کارهایی که بطور مداوم و هرروزه انجام می‌دهیم. من کارم را با یک استراتژی به نام "عادت کوچک" شروع کردم و برای هر عادت جدید هرروز 2 دقیقه وقت گذاشتم. یعنی آنقدر کم است که دلیلی ندارد و قتم را صرف آن نکنم: 2 دقیقه! سپس هر روز سعی کردم عادت‌ها را افزایش دهم. کند پیش می‌رفتم اما می‌دانستم که پیش می‌رود. تا جایی که الان 1 ساعت از روز را به خودم اختصاص می‌دهم و به آن "وقت خودم" می‌گویم: 20 دقیقه مدیتیشن، 20 دقیقه مطالعه، 10 دقیقه تأمل و تفکر و 10 دقیقه هم ورزش صبحگاهی.

#### • به تغییرات فصلی عادت کنید

وقتی از اعماق وجود تنبلی و سستی می‌کنید، در زمان‌های مختلف، متفاوت عمل می‌کنید. به این منظور که بتوانید در طی یک سال، روتین همیشگی خود را حفظ کنید، در شرایط متفاوت زندگی نیاز است یک سری بایدها را فدای بایدهای دیگر کنید: بهتر است هرروز یک روزمرگی داشته باشید! اینکه چطور در شرایط استرس‌زا، شرایط سنگین کاری و یا برنامه ریزی برای تعطیلات تابستان عمل کنید خیلی مهم است.

بنابراین روزمرگی تکراری و همیشگی نیست و می‌تواند تغییر کند. نباید انتظار داشت روزمرگی امروز برای فردا، ماه بعد و فصل بعد همچنان یکسان باقی بماند. روزمرگی و منبع تمرکز شما متغیر هستند. الیوت هالس (Elliot Hulse) در این رابطه خیلی تحقیقات انجام داده و الهام بخش من بوده تا

به روزمرگی‌هایم عادت نکنم و بدانم می‌توانم آنها را تغییر دهم. بنابراین شما می‌توانید کارهای روزمره خود را تغییر دهید، آن‌ها را بیشتر یا کمتر کنید که تمام اینها بستگی به شرایط شما دارد.

## در نتیجه: تنبلی درون روشی برای زندگی است

منطقی بنظر می‌رسد که وقتی کاری را انجام نمی‌دهیم، خودمان را سرزنش کنیم. انگیزه خارجی چیزی بوده که از همان ابتدای زندگی به آن روی آوردیم تا اینکه بلاخره رشد کردیم و معنای تفاوت انگیزه‌های درونی و بیرونی را فهمیدیم.

باید عمق تنبلی را دریابید تا ذهنتان باز شود و به خودتان فکر کنید، از خودتان بپرسید ارزش این زندگی چیست و چرا باید این کارها را انجام دهید و چطور می‌توانید رشد کنید. عمق تنبلی یا همان تنبلی درونی ریشه در فیلسوفان گذشته در قدیم و کارهای کریستوفر الکساندر دارد.

کسانی که تا مغز و هسته زندگی خود را دریافتند، تا عمق زندگی پیش رفتند و همه چیز را از نو ساختند چون آماده‌ی تغییر بودند

و حاضر شدند هر لحظه خود را با شرایط و موقعیت‌ها وفق دهند. این کار شاید هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها زمان ببرد و شما به این سادگی به میوه‌ی شیرین زندگی دست نیابید. اما وقتی به آن برسید می‌فهمید که زندگی‌ای نصیبتان شده که مثل یک لباس اندازه می‌ماند، انگار برای شما آن را دوخته‌اند.